



## 食事で良い睡眠をとろう！

すこやか通信 8月号では良い睡眠をとるための生活習慣について紹介しましたね。

今月は良い睡眠をとるためにとる栄養素や食事について紹介していきます！



あなたの普段の食事は快眠に役立つものですか？

### すこやか通信 8月号で少し紹介しました！

脳から分泌されるセロトニンは、睡眠リズムを調整してくれるメラトニンの原料です。セロトニン、メラトニンはホルモンとして睡眠を促す働きをもっています。

睡眠ホルモンであるメラトニンを増やすには、昼間に太陽の光をしっかりと浴びましょう。

また、コーヒー、チョコレート、緑茶などのカフェインが多く含まれる食品は寝る前には控えましょう。

## トリプトファンについて

セロトニンとメラトニンを増やす働きをもっているのがトリプトファンという栄養素です。

トリプトファンはアミノ酸の一種で、たんぱく質食品に含まれています。



## トリプトファンが多く含まれている食品



### 食品とトリプトファン量目安表(食品成分表より)

食品(量)	エネルギー(kcal)	トリプトファン(mg)
アーモンド(5粒)	32	12
バナナ(小さめ・1本)	43	5
かつおの叩き(3切)	83	150
ツナ缶(1/2缶)	57	190
牛肉・ばら(薄切り3枚)	155	120
鶏肉・もも(一口大3つ)	38	72
牛乳(コップ1杯)	134	90
スライスチーズ(1枚)	61	52

## マグネシウムについて



マグネシウムは気分を落ち着け、リラックスさせてくれる栄養素です。

この作用が快眠に役立つとされています。

また、マグネシウムは血糖値を調整したり、骨を健康にしたりする働きをもっているため重要な栄養素だと言えます。



他にもナッツ類や魚介類、豆類、しいたけ、いも類、抹茶などにも多く含まれています♪

### 食品とマグネシウム量目安表(食品成分表より)

食品(量)	エネルギー(kcal)	マグネシウム(mg)
ゆでそば(半人前・100g)	132	27
ひきわり納豆(1パック)	87	40
カットわかめ(みそ汁1杯分)	1	2
ゆで干しひじき(小鉢1皿分)	1	5
バナナ(小さめ・1本)	43	16





## 快眠レシピを紹介します！



### もやしとツナ缶の卵とじ



15分

#### 材料（2人分）

- ・もやし 200g（1袋）
- ・ツナ水煮缶 2缶
- ・卵 2個
- ・きざみねぎ 適量
- ・ポン酢 大さじ1
- ・ごま油 適量

よく目にする緑豆もやしは豆類なので、マグネシウムが豊富に含まれています。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽しんで下さい！



**トリプトファンとマグネシウムを効果的にとろう！！**

#### 作り方

- ① もやしを水洗いし水気をきる。
- ② ①のもやしを耐熱容器に入れてラップをし、600Wで4分温める。  
（もやしは量が多いです。もやしを100gずつ温める場合は600Wで2分温めて下さい。）
- ③ 水をきったツナ缶、卵、きざみねぎ、ごま油を合わせておく。
- ④ ③に温めた②を入れて数回混ぜ、600Wで4分（半量なら600Wで2分）温める。
- ⑤ 温めた④にポン酢をかけたら完成！

#### 栄養価など(1人分)

エネルギー	210kcal
タンパク質	20.6g
脂質	12.0g
炭水化物	3.8g
マグネシウム	35mg
トリプトファン	130mg
食塩相当量	1.2g

### 豆とひじきの煮物



15分

#### 材料（4人分）

- ・だいず（ゆで） 100g
- ・芽ひじき（乾燥） 21g
- ・きざみ揚げ 20g
- ・にんじん 20g
- ・カツオ・昆布だし 200ml
- ・だしじょうゆ 15ml
- ・砂糖 6g
- ・みりん 7.5ml
- ・清酒 7.5ml

大豆や大豆製品はマグネシウムもトリプトファンもたくさん含まれています！ひじきはマグネシウムがたっぷりです。レンジで簡単に美味しく作りましょう！

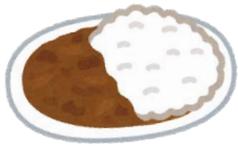


**手軽に美味しく  
レンジでチン！！**



## 作り方

- ①にんじんをピーラで薄切りにする。
- ②電子レンジに対応している容器に材料をすべて入れる。
- ③電子レンジで600w10分加熱する。
- ④加熱できたら混ぜ合わせ器に盛りつけて完成！



### 栄養価など(1人分)

エネルギー	327kcal
タンパク質	20.9g
脂質	16.8g
炭水化物	22.1g
マグネシウム	144mg
トリプトファン	294mg
食塩相当量	1.3g

## 豆腐のドライカレー

### 材料 (2人分)

- ・カレー粉 大さじ1
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・オイスターソース 大さじ1
- ・こいくちしょうゆ 大さじ1/2
- ・和風顆粒だし 0.5g
- ・豆腐 200g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・生シイタケ 2個
- ・無塩バター 5g



30分



豆腐にもトリプトファンとマグネシウムが多く含まれています！  
また、脂質が少なくたんぱく質が多いため、食べやすく健康的です。  
スパイスで食欲もアップしましょう♪

### カレー風味で食欲増進！

### 作り方

- ① 木綿豆腐は30分ほど水切りしておく
- ② たまねぎ、にんじん、生シイタケはすべてみじん切りにする
- ③ フライパンに水切りした豆腐をちぎり入れて軽く炒め、一度取り出しておく
- ④ フライパンにバターを溶かし、野菜を入れ火が通るまで炒める
- ⑤ ③で取り出した豆腐を入れ、調味料と和風顆粒だしを加え汁気がなくなるまで炒めて完成！

### 栄養価など(1人分)

エネルギー	267kcal
タンパク質	17.5g
脂質	12.6g
炭水化物	21.6g
マグネシウム	148mg
トリプトファン	180mg
食塩相当量	2.6g

今回の10月号では、“睡眠に良い栄養素”をテーマに配信させていただきました！  
ぜひこのレシピを参考に作ってみてくださいね♪  
次月も健康情報を配信しますので、楽しみにしていて下さい☆